

这个时间睡,能降低心血管疾病风险

漫说健康

有人说:早睡早起对身体好。也有人说:只要你自己没觉得哪里不舒服,晚睡晚起和早睡早起一样好。究竟哪种说法是正确的?是否存在一个最佳的入睡时间?

这几年,有多项研究结果表明,22时至23时入睡对心血管更好。

22时至23时入睡对心血管系统更好

2021年11月,英国的研究人员在欧洲心脏病学会的期刊发表了一篇题为《加速度计衍生的入睡时间和心血管疾病发病率:英国生物样本库队列研究》的研究论文。

此研究共纳入88026名被试者,平均年龄为61.43岁。研究人员通过腕带加速度计收集了数据,还收集了关于年龄、性别、睡眠的规律程度、自我报告的睡眠时间类型、吸烟情况、身体质量指数BMI、有无糖尿病/高血压等慢性疾病等一系列信息。

然后,研究人员对他们进行了平均时长为5.7年的随访,发现有3172名(3.58%)被试者患上了心血管疾病,包括:心肌梗塞、心力衰竭、慢性缺血性心脏病、中风和短暂性脑缺血发作。这些心血管疾病患者当中,有43%在凌晨及更晚睡,38%在晚11时至12时间睡,而仅有15%在晚10时至11时间睡,4%在晚10时前睡。

在排除了混杂因素后,研究人员得出了结论:

入睡的时间点和心血管患病风险呈现“U”型关系。晚10时至11时睡觉患心血管疾病的风险最小,太早太迟睡觉都会增加患病风险,凌晨(12时)及更迟入睡患病风险最高。

与22时至22时59分入睡的人相



(资料图片)

比:22时前入睡,心血管疾病的发生风险增加24%;23时至23时59分入睡,心血管疾病的发生风险增加12%;零点或更晚入睡,心血管疾病的患病风险增加25%。

在针对性别做的进一步分析中,研究人员发现女性与心血管风险增加的关联性更强,但其中的原因还不清楚。

研究人员推测可能是由于内分泌系统对昼夜节律紊乱的反应存在性别差异;此外,被试者的年龄较大也是个混杂因素,因为绝经后女性的心血管风险本来就会增加,因此也有可能入睡时间点与心血管疾病之间的关联并无性别上的差异。

这是迄今为止有关睡眠与心血管疾病风险之间关系的研究中较深入的研究之一。

当然,任何研究都不可能是完美的。这项研究也有其局限性,比如研究对象主要是白肤色人种,且社会经济背景都相对比较好,参与者平均年龄较大,而绝经后女性发生心血管疾病的几率本来就会增加等,确实不能代表所有人群,也不能定论为因果关系。

需要指出的是,我国幅员辽阔,从东到西跨越了五个时区,但我国各地统一采用的都是东八区的北京时间。因此,位于

东八区的北京和位于东六区的乌鲁木齐,它们的22时至23时,并不是一个概念。

北京的日落时间早,乌鲁木齐的日落时间要推迟2个小时。所以如果对于北京人的生物钟来说,22时至23时是最佳入睡时间,那么对于乌鲁木齐人的生物钟来说,最佳入睡时间应调整为0时至1时。在我国其他时区生活的人,也可以参考这一规律进行最佳入睡时间的换算。

每晚睡6小时至9小时对心脏更好

长期以来,科学家一直认为睡眠与心脏健康之间存在关联,但因为有许多因素会同时影响心脏健康和睡眠,这使得确定因果关系变得更加困难。许多就此展开的科学研究都是观察性的,即观察不同的人群,看谁会患病。《美国心脏病学会杂志》发表了美国科罗拉多大学博尔德分校的一项样本量近50万人的研究,不同于既往的观察性研究,这项研究同时还动用了遗传学研究。

研究人员发现27种遗传变异与短睡眠有关,而这种短睡眠是心梗发作的危险因素。研究人员同时还考虑了体重、体力活动、社会经济地位、心理健康

等30个因素,得出了睡眠时长本身(而非其他因素)是影响心梗风险的潜在因果因素。

研究结果表明,即使你不吸烟、经常锻炼,也没有心血管疾病的遗传易感,仅仅是睡眠不足或睡眠过多也会增加你患心脏病的风险。

与每晚睡6小时至9小时的人相比,睡眠不足6小时的人在研究期间心脏病发作的几率高出了20%。但是睡太长时间也不行,睡眠时间超过9小时的人在研究期间心脏病发作的几率增加了34%。并且睡太多的人,跟睡眠不足的人比起来,风险还要更高!离每晚睡6小时至9小时这一范围越“遥远”,心梗风险越高。比如与每晚睡7小时至8小时者相比,每晚睡5个小时的人心梗风险增加52%,睡10小时的人心梗风险增加了两倍。

那么最佳的睡眠时长到底是多久呢?研究人员认为,每晚6小时至9小时的睡眠是对心脏健康最有益的睡眠时长。

当研究人员单独对有心脏病遗传倾向的人进行研究时,他们发现这些人如果每晚睡6小时至9个小时,可以将他们心脏病发作的风险降低18%。

(曾心月)

健康教育

每个人是自己健康的第一责任人,应当树立对自己健康负责的理念,建立正确健康观,积极学习健康知识 with 技能,践行文明健康生活方式,不断提升自身健康素养,把健康的主动权掌握在自己手中。

健康生活方式是指有益于健康的习惯化行为方式。世界卫生组织研究表明,在当前以慢性病为主的疾病谱背景下,在影响健康的各类因素中,生活方式和行为因素的影响最大,其贡献率占到60%。因此,改变不健康行为,践行健康的生活方式对健康结局具有重要意义,也是个人通过努力可以改变的因素。

健康的生活方式既包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等预防控制慢性病的“四大基石”,也包括做好手卫生、科学佩戴口罩、保持社交距离、注重咳嗽礼仪、开窗通风、分餐公筷、垃圾分类等预防控制传染病的文明卫生习惯,还包括规律作息、劳逸结合、充足睡眠、环境整洁、绿色出行、节能环保等良好的生活习惯。

此外,中医学是中华民族的伟大创造,是中国古代科学的瑰宝,中医养生文化源远流长,是中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验的总结。2014年,国家中医药管理局和国家卫生计生委发布了《中国公民中医养生保健素养》,向公众普及中医养生保健基本理念、知识和技能,公民应学会利用中医养生保健方法和技能维护和促进自身健康。(晓建)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第4条解读——“环境与健康息息相关,保护环境,促进健康”,敬请关注。



时令养生

做好普通冠状病毒感染防控

随着秋冬季的来临,气温变化明显,呼吸道感染病逐步进入高发期。其中,冠状病毒是引起呼吸道感染的重要病原体之一。让我们一起来了解冠状病毒家族中那些“低调”而常见的成员——普通冠状病毒,以及有哪些防护措施。

普通冠状病毒有哪些?

冠状病毒,因其病毒颗粒外形类似花冠或皇冠而得名。这是在自然界广泛存在的一大类病毒,主要感染脊椎动物,如畜类、禽类、啮齿类动物等。

目前已知能够感染人类的冠状病毒有7种,包括:严重急性呼吸综合征冠状病毒(SARS-CoV)、中东呼吸综合征冠状病毒(MERS-CoV)、新型冠状病毒(SARS-CoV-2)以及HCoV-229E型、HCoV-OC43型、HCoV-NL63型、HCoV-HKU1型。除了前三种以外,其他四种是我们通常所说的普通冠状病毒。

普通冠状病毒感染会引起哪些症状?

感染上述四种普通冠状病毒后,通常表现为鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛、发热、乏力等,但也可能出现下呼吸道感染或并发症,如毛细支气管炎、肺炎、中耳炎、鼻窦炎、哮喘急性发作、慢性阻塞性肺病的急性发作等。这些并发症通常发生在免疫力较低或存在其他慢性基础性疾病的患者中。

如何预防普通冠状病毒感染?

采取日常防护措施可有效减少普通冠状病毒的感染和传播:

- 1.做好手卫生,养成良好卫生习惯
咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。在触摸公共设施、咳嗽、打喷嚏或外出归来后,应彻底清洁双手,且避免用脏手接触口、眼、鼻等部位。
 - 2.常通风,保持室内空气流通
定期开窗通风,保持空气新鲜。病毒在封闭环境中更容易传播,因此保持室内空气流通尤为重要,特别是在家庭、办公室和公共交通工具等密闭空间。
 - 3.科学佩戴口罩,尽量避开密集场所
在疾病流行季节,应尽量减少前往人群密集和通风不良的公共场所;若确需前往,建议科学佩戴口罩,以降低感染风险。
 - 4.保持健康生活方式,增强免疫力
均衡饮食,规律作息,适量运动,充足休息,提高机体免疫力。
 - 5.注意个人防护,减少疾病传播
避免与出现呼吸道症状的人近距离接触。若出现咽痛、流涕、发热等呼吸道症状时,建议居家休息,尽量避免带病上班、上课,减少传染给他人的机会。
- 秋冬季节通常呼吸道疾病多发。我们通过养成良好卫生习惯、保持健康生活方式和采取适当防护措施,不仅能够预防普通冠状病毒感染,也能有效减少其他呼吸道感染病的发生。(郭计)

防蚊灭蚊,远离基孔肯雅热

健康科普

近日,据广东省疾控局最新通报,基孔肯雅热疫情仍处于高位,呈现点多面广的特点。赣州疾控提醒广大市民朋友,尤其是刚结束旅游、从外地返回的小伙伴:蚊虫还没“歇业”,仍处于活跃期,大家一定要警惕基孔肯雅热、登革热等蚊媒传染病,这些防护知识要记牢。

1.基孔肯雅热是什么?

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起,通过伊蚊(俗称花斑蚊)叮咬传播的急性蚊媒传染病,各年龄段人群都有可能感染发病,它不会在人与人之间直接传染,只能借助蚊媒,通过蚊子叮咬传播。

传播过程:感染者→病媒蚊叮咬(吸血期)→病毒在蚊体内繁殖→再叮咬健康人传播。

2.基孔肯雅热的临床表现是什么?

感染基孔肯雅病毒后,通常会在3至7天内出现症状。

主要临床表现包括:
●高热:突然发热,体温可达39℃以上。
●剧烈关节疼痛:多累及手腕和踝趾等小关节,严重者影响活动能力。
●皮疹:常见于四肢。

伴随症状可能还有:肌肉疼痛、头痛、恶心、疲倦等不适。多数患者为轻症,大约一周可治愈;重症及死亡病例较为少见。

3.怀疑得了基孔肯雅热该怎么办?

如果您近期有基孔肯雅热流行地区旅居史,或有明确的蚊虫叮咬史,应主动告知接诊医生。因为这些信息对于医生及时、准确地作出诊断至关重要。一旦确诊,要积极配合医院做好防蚊隔离治疗,并主动配合疾控中心工作人员做好流调。

目前,尚无治疗基孔肯雅热的特效药,临床主要采取支持性治疗。

4.如何预防基孔肯雅热?

基孔肯雅热可防可治,不必恐慌,但需高度警惕,预防措施主要为“清积水、防叮咬、早诊治”,其中防蚊灭蚊是根本措施。

5.个人和家庭如何防蚊灭蚊?

●个人防护

居民应做好个人防护,出门穿着浅色长袖衣裤减少皮肤暴露,必要时使用驱蚊液、驱蚊贴等产品。室内可安装纱门纱窗,夜间睡眠时使用蚊帐。

●室内积水管理

水培植物如富贵竹应每3至5天彻底换水,同时冲洗容器内壁和植物根部,也可投放灭蚊幼剂或采用物理隔断方式防蚊。定期检查饮水机水槽、冰箱底部水盘

等隐蔽处防止积水。

●天台、阳台及门前屋后积水管理

屋顶反梁、排水槽等应定期疏通,避免堵塞积水。阳台、天台、庭院内的花盆、泡沫箱、废弃瓶罐等容器应及时清理,闲置容器应倒扣放置,储水容器如水缸应加盖,废弃容器彻底清除。竹筒、树洞应进行封堵或改造,莲花池养鱼防蚊。空调冷凝水应及时排净,废弃轮胎在底部打孔或避免露天放置。下水井进行防蚊封堵,有条件的建议将明沟改为暗渠。

●室内灭蚊

室内可使用合格的杀虫气雾剂、蚊香液、盘香等减少蚊虫叮咬。使用发烟灭蚊片或全屋用杀虫气雾剂施药时,应先关闭门窗,施药后人员离开,30分钟后再开窗彻底通风后方可进入。如室内如发现有成蚊滋扰时,应及时开展室内灭蚊。此外,蚊虫较多区域,可配合使用电蚊拍、灭蚊灯等物理灭蚊工具。(钟和)

“讲文明 树新风”公益广告

科学锻炼身体 培养健康生活方式

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

